

PERFIL NUTRICIONAL E FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS ENTRE JOGADORES ADOLESCENTES DE VOLEIBOL DA CIDADE DE JOINVILLE-SC

Julia Franzener¹, Sonia dos Santos Toriani¹
Érika Dantas de Medeiros Rocha², Wigand Decker Junior³

RESUMO

Introdução: A prática de atividade física é fundamental para a saúde principalmente na adolescência. Contudo neste período, com a inserção em meio social é comum o início do consumo de bebidas alcoólicas. **Objetivo:** Caracterizar o perfil nutricional e a frequência do consumo de bebidas alcoólicas entre jogadores adolescentes de voleibol. **Metodologia:** Estudo quantitativo transversal e amostragem não probabilística de conveniência onde foram avaliados 20 adolescentes entre 15 e 18 anos. Foram coletadas variáveis de peso (kg) e estatura (cm) para a classificação do IMC segundo as curvas de crescimento da OMS (2007). Foram aplicados dois questionários, sendo um para análise dos hábitos alimentares adaptado de Martins (2009) e outro para verificar o consumo de bebidas alcoólicas adaptado de Pinto (2008). **Resultados:** Em relação ao perfil nutricional, 65% dos participantes estavam eutróficos e 35% com sobrepeso. Quanto aos hábitos alimentares gerais, 85% consomem frutas, 50% consomem verduras e 100% alimentos industrializados. Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, 65% relataram consumir, sendo que 43% em eventos sociais e 28% na presença de amigos. A bebida mais consumida foi a vodka com 54% seguido da cerveja com 27%, a preferida também foi a vodka com 53%. **Conclusão:** Existem poucos estudos relacionados ao tema dessa pesquisa, sendo este um artigo original. Os resultados trazem dados com os quais os pais e profissionais da área da saúde devem se preocupar, sendo necessária a conscientização desse público.

Palavras-chave: Voleibol. Adolescentes. Bebidas alcoólicas. Estado Nutricional.

1-Associação Educacional Luterana Bom Jesus (IELUSC), Guaramirim-SC, Brasil.

2-Associação Educacional Luterana Bom Jesus (IELUSC), Joinville-SC, Brasil.

ABSTRACT

Nutritional profile and frequency of consumption of alcoholic beverages among teenagers volleyball players of Joinville-SC

Introduction: The practice of physical activity is fundamental for health, especially during adolescence. However in this period, with the insertion in social environment is the beginning of the consumption of alcoholic beverages. **Objective:** To characterize the nutritional profile and the frequency of alcohol consumption among adolescent volleyball players. **Methodology:** Cross-sectional quantitative study and non-probabilistic convenience sampling where 20 adolescents between 15 and 18 years old were evaluated. Variables of weight (kg) and height (cm) were collected to classify BMI according to WHO growth curves (2007). Two questionnaires were applied, one for the analysis of dietary habits adapted from Martins (2009) and another to verify the consumption of alcoholic beverages adapted from Pinto (2008). **Results:** In relation to the nutritional profile, 65% of participants were eutrophic and 35% were overweight. As for general eating habits, 85% consume fruits, 50% consume vegetables and 100% industrialized foods. Regarding the consumption of alcoholic beverages, 65% reported consuming, being 43% in social events and 28% in the presence of friends. The most consumed drink was vodka with 54% followed by beer with 27%, also preferred was vodka with 53%. **Conclusion:** There are few studies related to the subject of this research, this being an original article. The results provide data that parents and health professionals should be concerned about, and the public's awareness is needed.

Key words: Volleyball. Adolescents. Alcoholic beverages. Nutritional status.

3-Educador Físico especialista em Voleibol, atividade física e saúde, Joinville-SC, Brasil.

INTRODUÇÃO

O voleibol caracteriza-se por um esporte muito popular em todo o mundo. É um esporte disputado entre duas equipes e tem como principal objetivo a passada de bola por cima da rede que divide as duas equipes, para a quadra adversária para que ela toque o solo vizinho e assim a equipe marque ponto (Confederação Brasileira de Voleibol, 2016).

E o conhecimento sobre a importância da atividade física para a saúde não é recente por ser um fator preventivo de diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's) dentre vários outros benefícios. Quando se fala de atividade física em adolescentes, as vantagens são inúmeras, como por exemplo estímulo ao crescimento e desenvolvimento, incremento de massa óssea, melhora no perfil lipídico, prevenção da obesidade, diminuição da pressão arterial e estímulo para trabalhar em equipe (Alves e Lima, 2008).

Quanto a atividade física é importante ressaltar que o estilo de vida e a alimentação são essenciais para o bom rendimento físico, alcance dos objetivos, especialmente em adolescentes pois estes, além do desempenho físico, devem ainda preocupar-se com o desenvolvimento fisiológico e anatômico (Mielgo-Ayuso, 2015).

Portanto, a nutrição adequada é um fator fundamental para amenizar a fadiga causada pelo esforço físico durante os treinos e competições e também fornecer a energia necessária (Mielgo-Ayuso, 2015).

Entretanto com a transição para a vida adulta, instigam-se entre os adolescentes a vontade de viver e experimentar coisas novas além de inserção em meio social, sendo esse um dos fatores que estimulam a iniciação do consumo de bebidas alcoólicas (Mahan, Escott-Stump, 2005).

Além disso, é notório que com a modernização, eventualidades sociais e afins, podem estimular o consumo de bebidas alcoólicas entre os jovens, a qual aumenta gradativamente e o início do consumo cada vez mais precoce (Neves, Teixeira e Ferreira, 2015).

Um dos fatores que favorecem o aumento do consumo dessas substâncias entre os jovens é a frequente exposição na mídia e a facilidade de acesso a esses produtos bem como influência das amizades e

até familiares (Neves, Teixeira e Ferreira, 2015).

Contudo, embora a população jovem consuma bebidas alcoólicas, segundo o estudo de Neves, Teixeira e Ferreira (2015), a maioria relata ter consciência dos malefícios causados por essas substâncias não apenas para a saúde, mas também em meio social, como por exemplo, dirigir embriagado e agressões físicas à outras pessoas.

Com isso, o objetivo desse estudo foi caracterizar o perfil nutricional e investigar a frequência do consumo de bebidas alcoólicas entre jogadores adolescentes de voleibol.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo quantitativo de caráter transversal, composto por adolescentes atletas da Associação Vôlei Joinville (AVOJOI) na faixa etária entre 15 e 18 anos selecionados por amostragem não probabilística de conveniência.

A continuação do presente estudo só ocorreu após submissão e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Associação Educacional Luterana Bom Jesus/Ielusc sob o parecer consubstanciado de número 2.200.430. Logo em seguida foi realizada uma reunião com os atletas da Associação após permissão dos coordenadores dos times para apresentar e explicar as etapas da pesquisa e entrega dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos da pesquisa aqueles que não eram atletas da associação escolhida, que não estivessem dentro da faixa etária estipulada, que por algum motivo não aceitaram participar da pesquisa e os que não devolveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) devidamente assinados conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A coleta de dados aconteceu na própria sede e dia de treinamento do time. Foram coletadas variáveis antropométricas de peso corporal em quilogramas (kg) e estatura em centímetros sendo que os participantes foram orientados sobre as técnicas de antropometria da OMS (Brasil, 2011).

O peso dos participantes em quilogramas (kg) foi aferido através de balança digital GEOM® com capacidade de 150kg e a

estatura em centímetros (cm) mediante a estadiômetro da marca Seca® de 200cm de comprimento com fita mecânica e adesão de parede.

Com isso, foi possível obter-se o perfil nutricional dos atletas segundo a curva de crescimento da Organização Mundial da Saúde (2007) de 5 a 19 anos segundo sexo e classificados pelos pontos de corte por escores-z de IMC para idade para adolescentes segundo sexo (BRASIL, 2011).

Para análise do consumo alimentar foi aplicado um questionário de hábitos alimentares gerais, adaptado de Martins (2009).

Os dados sobre o possível consumo de bebidas alcoólicas foram analisados também através de um questionário adaptado de Pinto (2008). Os dados estatísticos foram expressos em média e desvio padrão.

RESULTADOS

Participaram do estudo 20 atletas adolescentes sendo, 55% (n=11) do sexo feminino e 45% (n=9) do sexo masculino na faixa etária de 15 a 18 anos, sendo que a média de idade foi 15,5 ($\pm 0,95$).

Em relação aos dados antropométricos verificou-se que a altura

média dos participantes foi 1,80m ($\pm 0,10$), o peso foi 71,5kg ($\pm 1,8$) e a média do estado nutricional segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) dos adolescentes do presente estudo foi 21,9kg/m² ($\pm 2,69$) sendo que 65% (n=13) estavam eutróficos e 35% (n=7) com sobrepeso, conforme as tabelas 1 e 2.

Sobre os hábitos alimentares gerais dos adolescentes pesquisados verificou-se que a média da frequência do consumo de frutas foi de 4,75 ($\pm 2,08$) constatando-se que 85% consomem.

A média do consumo de verduras foi de 3,70 ($\pm 2,94$) representando 50%, a média do consumo de alimentos industrializados foi 7,00 ($\pm 2,52$) constatando que 100% dos adolescentes consomem esse tipo de alimento, tendo como principal justificativa a facilidade de acesso, e 65% relatou consumir quantidade maior ou igual a dois litros de água diariamente, conforme é possível observar na tabela 3.

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas entre os adolescentes pesquisados através dos questionários adaptado de Pinto (2008), verificou-se que 65% (n=13) relataram consumir esse tipo de bebidas e 35% (n=7) relatou não consumir, conforme traz a figura 1.

Tabela 1 - Dados antropométricos dos adolescentes pesquisados.

Variáveis	Média	DP
Estatura (m)	1,80	$\pm 0,10$
Peso (kg)	71,5	$\pm 1,80$
IMC (kg/m ²)	21,9	$\pm 2,69$

Legenda: valores expressos em média e desvio padrão.

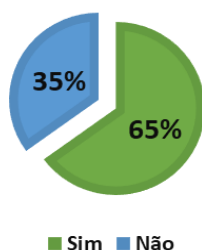
Tabela 2 - Classificação do estado nutricional dos pesquisados.

Classificação	(n)	(%)
Eutrofia	13	65
Sobrepeso	7	35

Tabela 3 - Hábitos alimentares dos adolescentes pesquisados.

Variáveis (consumo diário)	(%)	Média \pm DP
Frutas	85	4,75 \pm 2,08
Verduras	50	3,70 \pm 2,94
Industrializado	100	7,00 \pm 2,52
+ 2L de água	65	-

Legenda: Valores expressos em média e desvio padrão.

**Figura 1-** Percentual de consumo de bebidas alcoólicas entre os adolescentes pesquisados**Tabela 4 -** Variáveis para consumo alcoólico entre os adolescentes pesquisados.

Variáveis	Categorias	(%)
Situações de Consumo	Eventos Sociais	43 %
	Com Amigos	28 %
	Com família	19 %
	Estressado/ Angustiado	10 %
Frequência	Finais de semana	100 %

Tabela 5 - Percentuais de preferência e maior consumo segundo o tipo da bebida.

	Preferência (%)	Consumo (%)
Vodka	53	54
Cerveja	32	27
Tequila	11	13,5
Outros	4	5,5

Dados obtidos do mesmo questionário aplicado aos pesquisados, a grande maioria relatou que consome em eventos sociais representando 43% seguido de 28% quando estão com os amigos, 19% quando estão com a família e 10% quando estão estressados e/ou angustiados, sendo que a frequência com que consomem foi de 100% nos finais de semana, conforme a tabela 4.

Em relação as bebidas alcoólicas mais consumidas e também preferidas dos adolescentes pesquisados verificou-se que a vodka foi a preferida representando 53% e também a mais consumida representando 54%, em segundo plano foi a cerveja sendo a preferida por 32% e a mais consumida por 27%, seguidas de outras bebidas alcoólicas, conforme mostra a tabela 5.

Quando se trata da importância do consumo de bebidas alcoólicas com consciência, a opinião dos adolescentes segundo os resultados obtidos através do questionário foram que 64% consideram importante o consumo consciente, 29% considera importante para que se evite diversos acontecimentos e 7% considera importante, mas acham que a festa fica mais animada quando há consumo de bebidas alcoólicas.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos quanto à classificação do estado nutricional da amostra, ou seja, a maioria representado por 65% sendo eutróficos assemelham-se a uma pesquisa realizada por Pereira e colaboradores (2015), onde a maioria dos atletas pesquisados na faixa etária entre 15 e 18 anos estavam eutróficos.

Porém, mesmo com a maioria da amostra do presente estudo eutrófica, o número de atletas com sobrepeso ainda é significativo (35%) o que pode estar relacionado com maus hábitos alimentares, como traz a pesquisa de Marcondelli, Costa e Schimtz (2008), a maioria dos adolescentes e estudantes apresenta baixa prevalência de alimentação saudável.

Além da alimentação, é importante lembrar que a hidratação é outro fator que interfere diretamente no desempenho físico, com a ingestão de água antes, durante e após o treino. Porém apenas, 65% da amostra desse estudo referiu ingerir quantidade maior ou igual a dois litros de água diariamente, número baixo considerando que todos são atletas.

Segundo Azevedo e colaboradores (2009) e Mcardle e colaboradores (2014) o atleta que se mantém com hidratação adequada ameniza os impactos no seu sistema fisiológico evitando o comprometimento de seu desempenho físico.

Os efeitos negativos relacionados ao consumo inadequado e/ou insuficiente de água gera impactos negativos no comportamento cognitivo, sendo principalmente redução no desempenho, bem como diminuição na capacidade de atenção, tempo de reação, memória, e função executiva (Irwin e colaboradores, 2013).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2007) a associação entre alimentação balanceada e atividade física é primordial para o controle de peso. Sendo assim, os percentuais obtidos nessa pesquisa de 85% para consumo diário de frutas e 50% para consumo diário de verduras, são positivos quando comparado ao estudo de Silva, Menezes e Duarte (2016) realizado com 3.992 estudantes entre 14 e 19 anos, em que apenas 11,4% apresentou consumo diário de frutas e verduras. Enquanto em outro estudo realizado através da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2009) aponta que 21% dos estudantes adolescentes não consomem frutas e 26,8% não consomem vegetais em qualquer dia da semana.

Já de encontro a um estudo realizado por Pacheco, Filho e Santini (2012) obteve-se semelhança nos resultados relacionados ao consumo de frutas e verduras onde 70% relataram o consumo regularmente, reforçando assim, que indivíduos fisicamente ativos preocupam-se mais com a qualidade da alimentação com o objetivo de melhorar a performance e rendimento físico.

Por ser a adolescência um período de diversas transformações, entre eles o desenvolvimento de hábitos alimentares e estilo de vida, e é onde ocorre a curiosidade por novas experiências, preocupação com a independência, busca da própria identidade, inserção social, e conseqüentemente exposição a substâncias psicoativas, como o álcool (Mahan e Escott-Stump, 2005).

Considerando este tópico, no presente estudo, mediante ao questionário sobre frequência do consumo de bebidas alcoólicas adaptado de Pinto (2008) o percentual de 65% (n=13) de adolescentes que relataram consumir bebidas alcoólicas, assemelha-se a

uma revisão sistemática de 28 estudos entre adolescentes de 10 a 19 anos realizada por Filho, Campos e Lopes (2012) onde a prevalência do consumo alcoólico variou entre 23 a 68%.

A prevalência de adolescentes que atualmente relatam consumir bebidas alcoólicas é alta mesmo que a legislação Brasileira proíba a venda desse tipo de produtos a menores de 18 anos e a publicidade dos mesmo em mídias digitais esteja restrita a determinados horários (Coutinho e colaboradores, 2016).

Com isto, ainda nos dados obtidos do mesmo questionário aplicado aos pesquisados verificou-se que a grande maioria consome esse tipo de bebidas em eventos sociais, seguido de quando estão com os amigos, quando estão com a família e um pequeno percentual ainda relatou consumir quando estão estressados e/ou angustiados, sendo que todos relatam que a frequência do consumo é aos finais de semana.

Esses resultados vão de encontro a uma pesquisa realizada por Malta e Colaboradores (2014), onde constatou-se que no geral o estímulo para o consumo de bebidas contendo álcool entre adolescentes está implícito no meio social, principalmente por grupo de amigos, familiares, conflitos com os próprios familiares e sentimentos negativos como sentimento de tristeza e solidão.

Em relação as bebidas alcoólicas, a mais preferida e mais consumida foi a vodka seguido da cerveja, e esses dados são semelhantes a um estudo de Coutinho e colaboradores (2016), onde as preferências foram 34,4% por drinques a base de vodka seguido de cerveja com 22,3%.

A maioria da amostra pesquisada referiu considerar importante o consumo consciente de bebidas alcoólicas. Segundo Neves, Teixeira e Ferreira (2015), embora a população jovem consuma bebidas alcoólicas, a maioria relata ter consciência dos malefícios causados por essas substâncias para a saúde e relatam preocupar-se e atentar-se ao desenvolvimento de dependência alcoólica.

Porém, mesmo os adolescentes relataram a consciência sobre os prejuízos relacionados ao consumo alcoólico, pôde-se observar com este estudo que ainda assim a maioria (65%) da amostra alega o consumo dessa substância.

Isto porque as relações sociais estão diretamente interferindo nas escolhas dos jovens, pois a medida que tornam-se independentes, a influência dos amigos e familiares interferem de forma significativa para o consumo de bebidas alcoólicas em meio social, por estar associado ao aumento de autoestima e competência social, e um fator importante é que o vínculo de amizade com pessoas consumidoras destas bebidas estimulam o adolescente, inclusive a espelhar-se na quantidade ingerida pelo amigo ou grupo (Marshall, 2014).

É importante destacar que o consumo de bebidas alcoólicas na fase da adolescência deve ser cauteloso e de preferência evitado. O início precoce dessas substâncias favorece o desencadeamento de problemas com álcool na vida adulta, além de que a adolescência compreende um período crítico para o consumo, pois o cérebro continua a se desenvolver ao longo dessa fase, além de ser vulnerável para os impactos neurotóxicos do álcool e associam-se a deficiências cognitivas a longo prazo (Aiken e colaboradores, 2017).

O consumo de bebidas contendo álcool interfere de forma negativa no desempenho cognitivo. As ações causadas pelo álcool no cérebro estão relacionadas aos seus efeitos na transmissão sináptica que envolve uma série de neurotransmissores e ainda essa substância influencia o fluxo sanguíneo cerebral, que pode estar diretamente relacionada com interrupções nas funções exercidas a partir da coordenação motora fina, ou seja, pequenas habilidades que requeiram atividade dos pequenos músculos de nosso corpo (Irwin, 2013).

Além de tudo, o álcool interfere no desempenho físico. Indivíduos que consomem frequentemente ou até mesmo aqueles que consomem moderadamente estão mais suscetíveis a ter maior acúmulo de gordura abdominal e periférica do que aqueles que não consomem.

Além disso essa substância interfere na absorção de diversos nutrientes essenciais para o bom desempenho físico, podem causar desidratação e comprometer a força (Oliveira e colaboradores, 2014).

CONCLUSÃO

Atualmente existem poucos estudos relacionados ao tema do estudo, ou seja, que

envolva adolescentes jogadores de voleibol, consumo de bebidas alcoólicas, hábitos alimentares e atividade física, sendo este, um estudo original, que traz dados muito importantes que devem instigar preocupação tanto entre os pais de adolescentes quanto para os profissionais da área da saúde.

A maioria dos participantes da pesquisa estavam eutróficos e consumiam diariamente frutas e verduras. Porém, por outro lado, um percentual significativo apresentou-se ainda com sobrepeso e 100% da amostra relatou o consumo de alimentos industrializados diariamente.

Por ser a adolescência um período de inserção em meio social esse estudo mostra que o número de adolescentes que consomem bebidas alcoólicas prevaleceu quando comparado ao número dos que não consomem, sendo que a preferida e também a mais consumida foram as bebidas à base de vodka com maior percentual seguido da cerveja.

Quase todo o público pesquisado relatou consumir esse tipo de bebidas principalmente em meio social aos finais de semana seguidos de momentos com amigos e momentos com a família. Verificou-se também que o consumo acontece mesmo que os adolescentes tenham consciência dos prejuízos relacionados ao consumo.

Sendo assim, é de extrema importância a intervenção do profissional da saúde tanto para conscientização da importância da alimentação saudável, quanto para consumo de bebidas que contenham álcool, sendo que essas além de causar prejuízos a longo prazo, também podem comprometer a performance e desempenho físico.

REFERÊNCIAS

1-Aiken, A.; Clare, P.J.; Wadolowski, M.; Hutchinson, D.; Najman, J.; Slade, T.; Bruno, R.; McBride, N.; Kypri, K.; Mattick, R.P. Age of alcohol Initiation and progression to binge drinking in adolescence: A Prospective Cohort Study. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. p. 1-11. 2017.

2-Alves, C.; Lima, R.; Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes.

Revista Paulista de Pediatria. Vol. 26. Num. 4. Salvador. p. 383-391. 2008.

3-Azevedo, F.T.; Bonfante, L.S.; Silva, M.F.N.; Silva, M.P.; Silva, F.S.M. A importância da Nutrição para o atleta de competição. 2009.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional-SISVAN. Brasília. 2011.

5-Confederação Brasileira de Voleibol (CBV). Regras Oficiais do Voleibol. 2015-2016.

6-Coutinho, E.S.F.; Santos, D.F.; Magliano, E.S.; Bloch, K.V.; Barufaldi, L.A.; Cunha, C.F.; Vasconcellos, M.T.L.; Szklo, M.; ERICA: padrões de consumo de bebidas alcoólicas em adolescentes Brasileiros. Revista de Saúde Pública. Vol. 50. p. 1-9. 2016.

7-Filho, V.C.B.; Campos, W.; Lopes, A.S.; Prevalência de consumo de álcool e tabaco entre adolescentes brasileiros. Revista de Saúde Pública. Vol. 46. Num. 5. p. 901-917. 2012.

8-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Rio de Janeiro: IBGE. 2009.

9-Irwin, C.; Leveritt, M.; Shum.; Desbrow, B.; The effects of dehydration, moderate alcohol consumption, and rehydration on cognitive functions. Alcohol Journal. Vol. 47. p. 203-213. 2013.

10-Mcardle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. Nutrição para o esporte e o exercício. 3ª edição. Guanabara Koogan. 2014.

11-Mahan, L. K; Escott-Stump, S.; Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro. Elsevier. 2005.

12-Malta, D.C.; Machado, I.E.; Porto, D.L.; Silva, M.M.A.; Freitas, P.C.; Costa, A.W.N.; Campos, M.O. Consumo de álcool entre adolescentes Brasileiros segundo a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE 2012). Revista Brasileira de Epidemiologia. p. 203-214. 2014.

13-Marcondelli, P.; Costa, T. H. M.; Schmitz, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Revista de Nutrição. Vol. 21. Num. 1. p. 39-47. 2008.

14-Marshall, E.J. Adolescent Alcohol Use: Risks and Consequences. Alcohol and Alcoholism. Vol. 49. Num. 2. p. 160-164. 2014.

15-Martins, M.J.R.L.; Hábitos alimentares de estudantes universitários. Universidade do Porto. Porto. 2009.

16-Mielgo-Ayuso, J. Dietary intake habits and controlled training on body composition and strength in elite female volleyball players during the season. Applied Physiology, Nutrition and Metabolism. Vol. 40. p. 827-834. 2015.

17-Neves, K.C.; Teixeira, M.L.O.; Ferreira, M.A. Fatores e motivação para o consumo de bebidas alcoólicas na adolescência. Revista de Enfermagem. Vol. 19. Num. 2. p. 286-291. 2015.

18-Oliveira, D.G.; Almas, S.P.; Duarte, L.C.; Dutra, S.C.P.; Oliveira, R.M.S.; Nunes, R.M.; Nemer, A.S.A.; Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol. 63. Num. 2. p. 127-132. 2014.

19-Organização Mundial da Saúde. Curvas de crescimento. 2007.

20-Pacheco, B.M.; Filho, A.D.R.; Santini, E. Impacto da prática regular de exercício físico sobre aspecto alimentar. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 35. p. 376-380. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/336>>

21-Pereira, L.; Stanzani.; Souza, M.G.; Silva, M.S.; Bezerra, C.C.; Alvarenga, M.L. Judocas em fase de crescimento competem em categorias de peso adequadas para a sua idade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 9. Num. 54. p. 563-571. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/584>>

22-Pinto, L.F.N. Questionário – “Alcoolismo no feminino: O consumo de bebidas alcoólicas em alunas universitárias – uma amostra da FCS-UFP do Porto.” Universidade de Fernando Pessoa. Porto. 2008.

23-Silva, F.M.; Menezes, A.S.; Duarte, M.F.S. Consumo de frutas e vegetais associado a outros comportamentos de risco em adolescentes no Nordeste do Brasil. Revista Paulista de Pediatria. Vol. 34. Num. 3. p. 309-315. 2016.

E-mail dos autores:

juufranzener@gmail.com
mastoriana@hotmail.com
erika.rocha@ielusc.br
wigand@hotmail.com.br

Endereço para correspondência:

Julia Franzener.
Estrada Geral Guamiranga Nº 17250.
Bairro Guamiranga, Cidade. Guaramirim.
Santa Catarina, Brasil.
CEP: 89270-000.

Recebido para publicação em 18/12/2017

Aceito em 18/03/2018